



Weißes Paprika-Bohnen-Chili vegan

mit Guacamole und Tomatensalsa



30-40min



4 Portionen

Unser Chili sin Carne, also ohne Fleisch, wird nicht nur unsere veganen Feinschmecker beeindrucken: In dem nahrhaften Eintopf köcheln neben feinen Bohnen auch Paprika und Mais in einem würzigen Sud aus mexikanischen Gewürzen und frischen Korianderstängeln. Zwei grandiose Toppings sorgen für zusätzliche Erheiterung der Geschmacksknospen: Wir garnieren mit pikanter Tomatensalsa und cremiger Guacamole. Buen provecho!

Was du von uns bekommst

- 2 rote Zwiebeln
- 2 grüne Paprika
- 3 Knoblauchzehen
- 10g Koriander
- 1 Pck. mexikanische Gewürzmischung
- 1 Pck. geräuchertes Paprikapulver
- 1 Pck. Gemüsebrühgewürz
- 2 Dosen weiße Bio-Bohnen
- 1 Dose Mais
- 2 Tomaten
- 2 unbehandelte Limetten
- 2 Pck. Guacamole

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- großer Topf
- Messbecher
- Küchenreibe
- Zitruspresse
- Sieb

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Kann Spuren von Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 475kcal, Fett 25.8g,
Kohlenhydrate 39.9g, Eiweiß 14.5g



1. Zwiebeln anbraten

Die **Zwiebeln** schälen, halbieren und fein würfeln. **1EL der Zwiebelwürfel** beiseitestellen, die **übrigen Zwiebeln** in einem großen Topf mit 2EL Olivenöl bei mittlerer bis starker Hitze in 3-5Min. goldbraun anbraten.



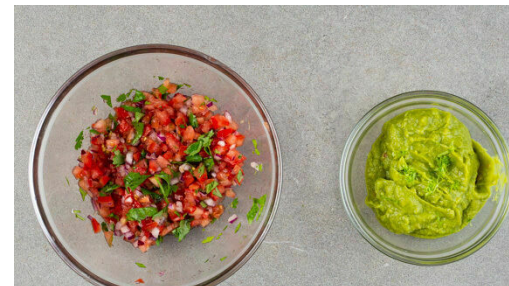
4. Salsa vorbereiten

Inzwischen die **Tomaten** in ca. 0,5cm große Stücke schneiden. Die **½ der Korianderblätter** fein schneiden. Die **Schale einer Limette** abreiben, dann die **Limette** halbieren und auspressen. Die **übrige Limette** in Spalten schneiden.



2. Chili ansetzen

Die **Paprika** vierteln, entkernen und in ca. 1cm große Stücke schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Die **Korianderblätter** abzupfen. Die **Stängel** fein schneiden, mit dem **Knoblauch** und der **Paprika** in den Topf geben und ca. 2Min. mitbraten. Die **Gewürzmischung**, **2TL Paprikapulver** und das **Brühgewürz** unterrühren und ca. 2Min. mitbraten.



5. Salsa fertigstellen

Die **übrigen Zwiebeln** mit **⅔ des Limettensafts**, 2EL Olivenöl und ½TL Salz vermengen. Die **Tomaten** und die geschnittenen **Korianderblätter** untermengen. Die **Salsa** ggf. mit mehr Salz abschmecken. Die **Guacamole** nach Geschmack mit der **Limettenschale** verfeinern.



3. Chili köcheln

Die **Bohnen** und den **Mais** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen, dann mit in den Topf geben. 500ml heißes Wasser angießen und 1TL Salz einrühren. Das **Chili** bei starker Hitze zum Kochen bringen, dann bei mittlerer Hitze ca. 15Min. köcheln lassen. Ggf. mehr Wasser zugeben, falls das **Chili** zu dickflüssig ist.



6. Chili verfeinern

Nach der Hälfte der Garzeit **einige Bohnen** grob zerdrücken, um das **Chili** anzudicken. Das **Chili** nach Geschmack mit **Limettensaft**, **geräuchertem Paprikapulver** sowie Salz und Pfeffer verfeinern. Das **Chili** auf Schalen verteilen, mit etwas **Salsa** und **Guacamole** garnieren und mit dem **übrigen Koriander** bestreut servieren. Die **Limettenspalten** dazu reichen.